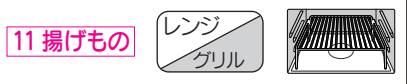


# ヘルシーメニュー

## ヘルシー 揚げもの

煎りパン粉や天かすなどを衣にして...  
油で揚げないのでヘルシーな仕上がり

テーブルプレート加熱室底面にセットする



## きすのヘルシー天ぷら

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約27分  
カロリー(1個分) 約89kcal

**材料(10個分)**  
きす(開いたもの)..... 10尾(約250g)  
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ1強  
卵(ときほぐす)..... 大 ½個  
天かす..... 約60g

**作りかた**  
① 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく碎きます。  
② きすに小麦粉、卵、①の順につけます。  
③ ②は皮を上にして、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **11揚げもの** 弱 で加熱します。

**【ひとくちメモ】**  
●きすは、えび、いか、あなごなどに代えてもよいでしょう。  
●5mm厚さに切ったれんこん、かぼちゃ、さつまいもなども同様に作れます。



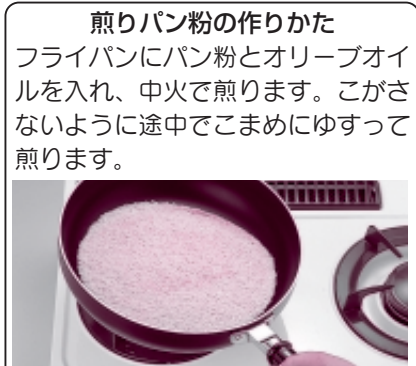
## ヒレカツ

加熱時間の目安 約32分  
カロリー(1個分) 約60kcal

**材料(16個分)**  
豚ヒレ肉(かたまり)..... 400g  
塩、こしょう..... 各少々  
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る)..... 適量  
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ2強  
卵(ときほぐす)..... 大1個

**作りかた**  
① 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、16等分に切り、塩、こしょうをします。  
② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。  
③ ②は皮を上にして、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **11揚げもの** で加熱します。

**【ひとくちメモ】**  
●豚ヒレ肉を鶏もも肉に替えると、チキンカツになります。  
●白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・8切れ)を半分に切って、ヒレカツと同様にすると白身魚のフライができます。  
●大正えびまたはブラックタイガーに、すりおろしたにんにくをまぶしてから衣をつけて加熱するとえびのガーリックフライになります。



## 鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約33分  
カロリー(1個分) 約90kcal

**材料(18個分)**  
鶏もも肉(1枚約250gのもの)..... 3枚  
しょうゆ..... 大さじ3  
酒..... 大さじ2  
しょうが(すりおろしたもの)..... 小さじ2  
にんにく(すりおろしたもの)..... 小さじ2  
こしょう..... 少々  
片栗粉..... 大さじ4 ½

**作りかた**  
① 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おきます。  
② ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。  
③ ②は皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **11揚げもの** で加熱します。

## 揚げもののコツ

●分量は  
表示の分量の0.8～1.3倍量です。この分量以外のオート調理はできません。

●汁気は  
衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参照して、ペーパータオルなどでふきとってください。

●煎りパン粉は  
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくと便利です。

●パン粉以外の衣は  
天かすなどの衣は、細かく砕いた方が、材料にまんべんなくきれいにつきます。

●オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。

●加熱が足りなかったときは  
**グリル**で様子を見ながら加熱します。

●パン粉を煎らないで使う場合は  
そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル(大さじ1強)をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

## ヘルシー 焼きもの

食品の余分な油を落とし、中は「しっとり」、  
表面は「こんがり」と焼上げます

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



## ピーマンの肉づめ

加熱時間の目安 約32分  
カロリー(1個分) 約60kcal

**材料(12個分)**  
ピーマン..... 6個  
④ { 玉ねぎ(みじん切り)..... ½個(約100g)  
バター..... 大さじ½(約6g)  
⑤ { 豚ひき肉(または合ひき肉)..... 200g  
パン粉..... 15g  
卵..... 1個  
塩..... 小さじ½  
こしょう..... 少々  
小麦粉(薄力粉)..... 適量

**作りかた**  
① 耐熱容器に④を入れ **レンジ700W 1分30秒** 加熱して、あら熱をとります。  
② ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気をきって内側に小麦粉をふります。  
③ ボールに⑤と①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰めます。  
④ ③は焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **12焼きもの** で加熱します。



## 鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安 約31分  
カロリー(1本分) 約100kcal

**材料(8本分)**  
鶏手羽先..... 8本(約480g)  
④ { しょうゆ..... 大さじ2  
酒..... 大さじ1 ½ 弱

**作りかた**  
① 鶏手羽先は、合わせた④に10～15分ほどつけて下味をつけます。  
② ①は表を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**12焼きもの** で加熱します。

**【ひとくちメモ】**  
●鶏手羽先は、4～10本を一度に加熱できます。

## 豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安 約32分  
カロリー(1個分) 約80kcal

**材料(12個分)**  
豚ロース肉(薄切り)..... 12枚(300～350g)  
④ { しょうゆ..... 大さじ1強  
酒..... 大さじ1強  
⑤ { にんじん(5cm長さの棒状に切る)..... 120g  
さやいんげん..... 120g

**作りかた**  
① 豚肉は、合わせた④に5分ほどつけて下味をつけます。  
② ⑤を合わせてラップで包み **15葉・果菜** で加熱し、12等分にしておきます。  
③ ①を1枚ずつ広げ、②をその上にして巻きます。  
④ ③の巻き終わりを下にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **12焼きもの** で加熱します。

**【ひとくちメモ】**  
●豚ロース肉を牛肉に替えたり、にんじん、いんげんをえのきだけやグリーンアスパラガスなど好みの野菜に替えてもよいでしょう。

## 焼きもののコツ

●分量は  
表示の分量の0.8～1.3倍量です。この分量以外のオート調理はできません。

●テーブルプレートや焼網にアルミホイルは  
絶対に敷かないでください。レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。オープンシートは使用できます。

●加熱が足りなかったときは  
**グリル**で様子を見ながら加熱します。

●加熱後、テーブルプレートを取り出すとき  
傾けないようにしてください。メニューによっては脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ち、たまることがあります。  
脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレート上にペーパータオルを敷いてから加熱すると、取り出すときに汁がこぼれにくくなります。



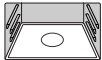
## ヘルシー炒めもの

油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。野菜やきのこをたっぷりと使いさらにヘルシーに。市販の合わせ調味料を使えばとても簡単。

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

13 炒めもの

レンジ



## 焼きそば

加熱時間の目安 約6分  
カロリー(標準量) 約430kcal

材料(標準量)(1~2人分)  
焼きそば用めん(ソース付き)..... 1袋  
野菜ミックス (約250gのもの)..... 1袋  
豚薄切り肉 (ひと口大に切る)..... 50g  
塩、こしょう..... 各少々

作りかた

- ① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、ラップをします。
- ② 13 炒めもの で加熱し、かき混ぜます。



## 牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー)

加熱時間の目安 約5分  
カロリー(標準量) 約370kcal

材料(標準量)(2~3人分)

牛もも肉(細切り).....150g  
① ビーマン(種を取り、タテに細切り).... 4個  
ゆでたけのこ(細切り)..... 50g  
しょうゆ..... 小さじ1  
オイスターソース..... 大さじ1  
酒..... 大さじ1  
② 砂糖..... 小さじ1  
鶏がらスープ(顆粒)..... 小さじ1  
片栗粉..... 小さじ1

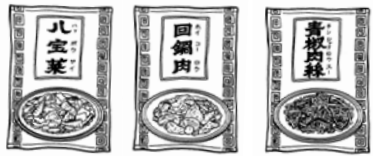
作りかた

- ① 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- ② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
- ③ 13 炒めもの で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

- ②の代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
- 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水きりしておくとういでしょう。

市販の合わせ調味料も使えます。



手作りの調味料の代わりに、市販の中華合わせ調味料を使うと、より簡単に炒めものが出来ます。

- 掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。



## 八宝菜

加熱時間の目安 約6分  
カロリー(標準量) 約420kcal

材料(標準量)(2~3人分)

① 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る)・ 50g  
えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)..... 4尾  
白菜(ひと口大のそぎ切り)..... 150g  
ねぎ(5mm幅の斜め切り)..... 50g  
ゆでたけのこ(薄切り)..... 50g  
しいたけ(そぎ切り)..... 2枚  
にんじん(薄切り)..... 25g  
さやえんどう(筋を取る)..... 4枚  
鶏がらスープ(顆粒)..... 小さじ2  
酒..... 大さじ1  
砂糖..... 小さじ1/2  
片栗粉..... 小さじ1  
ごま油..... 小さじ1/2  
塩、こしょう..... 各少々

作りかた

- ① ①に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- ② 深めの皿に①と②、合わせた③を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
- ③ 13 炒めもの で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

- ③の代わりに市販の八宝菜の素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとういでしょう。

## 炒めもののコツ

- 分量は 表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません)
- 容器は 少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- ラップをして 耐熱温度が140℃以上のものを使います。
- 加熱が足りなかったときは レンジ500W で、様子を見ながら加熱します。

# お菓子

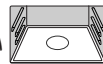


## べっこうあめ

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W

2分  
~2分30秒



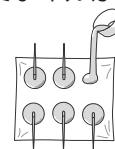
カロリー 約150kcal

材料

砂糖..... 大さじ4  
水..... 大さじ1

作りかた

- ① まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
- ② 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて レンジ700W 2分~2分30秒 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
- ③ 熱いうちに②をアルミホイルの上好み大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。

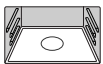


## 切りもち・市販のパックもち

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W

40秒~1分



## いそべ巻き

カロリー(1切れ) 約120kcal

材料・作りかた

もち1切れ(約50g)は割りじょうゆ、または生じょうゆを少量入れた皿にのせ レンジ700W 40秒~1分 加熱します。すぐにのりを巻きます。



## 焼きいも

テーブルプレートを皿受棚中段にセットする

オープン  
(予熱なし)

210℃  
50~60分

中段

カロリー(1本分) 約310kcal

材料

さつまいも(1本約250gのもの) .... 2~4本

作りかた

さつまいもはテーブルプレートに並べて中段に入れ、オープン(2度押し) 210℃ 50~60分 焼きます。

【ひとくちメモ】

- じゃがいも(1個約150gのもの・3個)は同様に加熱し、ペークドポテトに。
- 竹串で刺してみて、通ればできあがりです。



## 大福もち

カロリー(1個分) 約160kcal

材料・作りかた

もち1切れ(約50g)は片栗粉を敷いた皿にのせ レンジ700W 40秒~1分 加熱します。ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。





## デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

テーブルプレートを皿受棚 **下段** にセットする

**8 ケーキ**  
(予熱なし)

オープン

**下段**

加熱時間の目安 約43分  
カロリー 約1040kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)  
小麦粉(薄力粉) ..... 90g  
砂糖 ..... 90g  
卵(卵黄と卵白に分ける) ..... 3個  
バニラエッセンス ..... 少々  
④ 牛乳(室温にもどす) ..... 小さじ2  
バター ..... 15g  
ホイップクリーム ..... 適量  
くだもの、アーモンド ..... 各適量

### 作りかた

- 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。④を合わせ **レンジ** **200W** **約1分30秒** 加熱して溶かします。(直径18cmの場合、その他は右表を参照します。)
- ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。(別立て法)



### スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつかまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

### ケーキのコツ

●直径15~21cmのケーキが作れます。

大きさ 材料		直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ½	小さじ2	大さじ1
作りかた	①	約1分	約1分30秒	約2分
	⑥	<b>8 ケーキ</b>		
		<b>やや弱</b>	<b>中</b>	<b>やや強</b>
加熱時間の目安		約40分	約43分	約47分

#### ●ケーキの型は

金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

#### ●卵やボールはあたためると

泡立ちやすくなります。

#### ●卵白の泡立ては十分に

泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立つようになるまでです。

#### ●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



#### ●焼きが足りなかったときは

**オープン** (2度押し) **160℃** で様子を見ながら焼きます。



## チーズケーキ

テーブルプレートを皿受棚 **下段** にセットする

**8 ケーキ**  
(予熱なし)

オープン

**下段**

仕上がり調節 **やや強**

加熱時間の目安 約47分  
カロリー 約1500kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)  
クリームチーズ ..... 200g  
バター ..... 30g  
卵(卵黄と卵白に分ける) ..... 2個  
粉砂糖 ..... 50g  
小麦粉(薄力粉) ..... 25g  
生クリーム(室温にもどす) ..... 30mL  
レモン(皮はおろし、汁と混ぜる) ... 大さじ1弱  
(1mL=1cc)

### 作りかた

- 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。
- 耐熱性ガラスのボールにクリームチーズを入れ **レンジ** **200W** **2分30秒~3分** 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。
- バターは容器に入れ **レンジ** **100W** **約1分** 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。
- 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。
- ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、テーブルプレートにのせて **下段** に入れ **8 ケーキ** **やや強** で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして、型からはずします。

#### 【ひとくちメモ】

- 表面の焼き色がうすい時は **グリル** で2~3分焼きます。



## シフォンケーキ

テーブルプレートを皿受棚 **下段** にセットする

**オープン**  
予熱

**170℃**  
40~45分

**下段**

予熱時間約12分

カロリー 約1600kcal

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)  
④ 小麦粉(薄力粉) ..... 100g  
ベーキングパウダー ..... 小さじ½  
卵黄 ..... 4個分  
卵白 ..... 5個分  
塩 ..... ひとつまみ  
砂糖 ..... 100g  
⑧ 水 ..... 70mL  
レモン汁 ..... 大さじ1  
レモンの皮(すりおろす) ..... 1個分  
サラダ油 ..... 60mL  
(1mL=1cc)

### 作りかた

- ボールに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、⑧を順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。
- 別のボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。
- テーブルプレートを **下段** に入れ、**オープン** (1度押し) で **予熱** にし、**170℃** にして、焼き時間 **40~45分** セットしてスタートします。
- ①に②の½量を加え、ハンドミキサーで混ぜ、残りは木しゃもじでさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型を軽く落として泡を抜きます。
- 予熱終了音が鳴ったら④を **下段** のテーブルプレートにのせて焼きます。
- 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷まします。

⑦ 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の上に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがします。

⑧ 中央部もナイフを入れて同じように生地をはずします。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型からはずします。

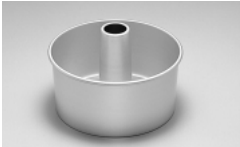
### シフォンケーキのコツ

#### ●シフォン型はバターをぬらない

バターなどを型にぬって焼くと、冷ます途中で型からはずれて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

#### ●シフォン型は

アルミ製のものを使います。



#### ●ケーキに大きな穴ができないようにするには

卵黄生地にメレンゲを混ぜるときは、白いかたまりが残らないように、さっくりと混ぜます。型に生地を入れるときは、空気が入らないように高い位置から一気に流し入れ、入れた後軽くたたいてください。

#### ●ベーキングパウダーを使いたくないときは

メレンゲ作りがポイントです。砂糖の量と加えるタイミングを守って、しっかり泡立ててください。

#### ●途中アルミホイルをのせて

途中表面の焼き色が濃いときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。





## ロールケーキ

テーブルプレートを皿受棚中段にセットする

オープン	170℃	中段
予熱	12~18分	
予熱時間約10分		

カロリー 約820kcal

材料(28×28cm1枚分)

小麦粉(薄力粉)	60g
砂糖	60g
卵(ときほぐす)	3個
バニラエッセンス	少々
牛乳	大さじ1
あんずジャム(粒のあるものは裏ごし)	大さじ1強(約15g)

作りかた

- ① 硫酸紙(ケーキ用型紙)またはオープンシートを34×34cmの大きさに切り、点線の部分を折って角に切り込みを入れホッチキスではめて箱を作ります。
- ② ①を合わせ[レンジ200W]約1分30秒加熱し、溶かします。
- ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。
- ④ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
- ⑤ [オーブ] (1度押し)で[予熱]にし、[170℃]にして、焼き時間[12~18分]セットしてスタートします。
- ⑥ ①の箱をテーブルプレートの中央にのせ、④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにします。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼きます。

- ⑧ 焼き上がったらふきんの上に箱を返し、硫酸紙またはオープンシートをはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。
- ⑨ 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりを2cmほど残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終わりを下にしてしばらく置いてから切ります。

【ひとくちメモ】

- 冷蔵庫で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。

## ロールケーキのコツ

● 生地作りのポイントは

卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは58ページ「共立て」の作りかたを参照し、生地で「①」の手が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、練らないようにさっくりと混ぜます。

● 卵の泡立てを別立て法でするときには58ページ「デコレーションケーキ」作りかたの②、③を参照します。

● 紙をはがすときは

熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれふきんで濡してから両手でゆっくりはがします。

● まわりの固さが気になるときは

ケーキの表面にシロップをぬるか、あら熱がとれたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

● ジャムをぬるときは

向う側2cmほど残してぬると、巻き終わりがきれいです。



## マドレーヌ

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

オープン	180℃	下段
予熱	18~22分	
予熱時間約10分		

カロリー(1個分) 約150kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型9個分)

小麦粉(薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ½
砂糖	80g
バター	80g
卵(ときほぐす)	2個
レモン汁	大さじ1
レモンの皮(すりおろす)	½個分

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
- ② バターは容器に入れ[レンジ200W] [3~4分]加熱します。
- ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。②を加えて混ぜ、④をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、⑤を加えて手早く混ぜます。
- ④ ③を型に分け入れ、テーブルプレートの中央に寄せて並べます。



中央に寄せる

- ⑤ [オーブ] (1度押し)で[予熱]にし、[180℃]にして、焼き時間[18~22分]セットしてスタートします。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。

【ひとくちメモ】

- とくしバターはあたたいものを使います。



## パウンドケーキ

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

オープン	160℃	下段
予熱	50~60分	
予熱時間約10分		

カロリー 約1730kcal

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

小麦粉(薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ½
砂糖	80g
バター(室温もどす)	100g
卵(ときほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくさみ、ラム酒大さじ1につけたもの)	60g

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- ③ 卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
- ④ ③を型に入れ、型を軽く落して生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、テーブルプレートに図のようにのせます。
- ⑤ [オーブ] (1度押し)で[予熱]にし、[160℃]にして、焼き時間[50~60分]セットしてスタートします。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。

## パウンドケーキのコツ

● バターはよくすり混ぜる  
充分空気を含ませてクリーム状になるまで練り、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。

● 型に入れた中央をくぼませる  
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから焼きます。

● 焼き上がりは  
竹串で中心を刺してみて、何も付いていなければ焼けています。

● 焼き上げ直後は  
ケーキがまだやわらかめでこわれやすいので、2~3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

● 表面がこげすぎるときは  
途中でアルミホイルをかぶせるとよいでしょう。

10×19×8.5cmの金属製の  
パウンド型で焼くときは

カロリー 約2400kcal

材料は、小麦粉(薄力粉) 200g、ベーキングパウダー 小さじ½、砂糖 120g、バター 120g、卵 3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ 100gで生地を作り、同じ温度で60~70分焼きます。



## プリン

テーブルプレートを皿受棚中段にセットする

オープン	140℃	中段
(予熱なし)	35~40分	

カロリー(1個分) 約140kcal

材料(直径8cm、高さ5cmのアルミ製プリン型8個分)  
(カラメルソース)

砂糖	60g
水	大さじ2
水	大さじ1
(卵液)	
牛乳	カップ2
砂糖	80g
卵(ときほぐす)	4個
バニラエッセンス	少々

作りかた

- ① 耐熱容器に④を入れ[レンジ500W] [5~6分]様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
- ② 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
- ③ 容器に⑤を合わせて入れ[レンジ500W] [約2分]加熱し、かき混ぜて砂糖をときます。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
- ④ テーブルプレートに③を図のように並べて中段に入れ[オーブ] (2度押し) [140℃] [35~40分]加熱し、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。





# クッキー

## いろいろ

テーブルプレートを皿受棚**中段**にセットする

7クッキー

(予熱なし)

オープン

中段

# 型抜きクッキー

加熱時間の目安 約29分

カロリー 約1530kcal

材料(テーブルプレート1枚分)

小麦粉(薄力粉).....170g  
バター(室温にもどす).....85g  
砂糖.....60g  
卵(ときほぐす).....大1個  
バニラエッセンス.....少々

- 作りかた
- ① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
- ② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- ③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。
- ④ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。



⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、テーブルプレートにアルミホイルを敷き、両側を2〜3cmほどあけ、中央に寄せて並べ、**中段**に入れ**7クッキー**で焼きます。



# 絞り出しクッキー

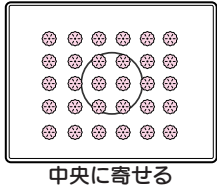
加熱時間の目安 約29分

カロリー 約1290kcal

材料(テーブルプレート1枚分)

小麦粉(薄力粉).....130g  
バター(室温にもどす).....80g  
砂糖.....40g  
卵(ときほぐす).....1個  
バニラエッセンス.....少々  
ドライフルーツ(小さく切ったもの).....適量

- 作りかた
- ① 型抜きクッキー作りかた①〜③の要領で作し、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
- ② テーブルプレートにアルミホイルを敷いて①を中央に寄せて絞り出し、上にドライフルーツを飾って**中段**に入れ**7クッキー**で焼きます。



# クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき

切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは

ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。

●生地のおおきさや厚みはそろえて

おおきさや厚みが違つと、焼き上がりにむらができます。

●市販の生地を使うときは

生地の種類により焼けかたが違つので、41ページの加熱時間一覧表を参考に手動で様子を見ながら焼きます。

●生地の保存は

冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●焼き上がったらずぐ取り出す

そのまま加熱室に置くと、余熱でこげずぎることがあります。

●焼きむらが気になるときは

残り時間3〜4分でテーブルプレートの前後を入れかえてさらに焼きます。オート調理でも予熱をしてから焼くと、焼きむらが緩和されます。

●焼きが足りなかつたときは

**オープン**(2度押し)**170℃**で様子を見ながら焼きます。



# アップルパイ

テーブルプレートを皿受棚**中段**にセットする

オープン

予熱

200℃

32〜40分

中段

予熱時間約13分

カロリー(1枚分) 約2560kcal

材料(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)

小麦粉(強力粉).....100g  
小麦粉(薄力粉).....100g  
バター(2cm角に切り、冷たいもの).....140g  
冷水.....90〜110mL  
りんごのプリザーブ.....適量  
(つやだし用卵)  
卵.....1/2個  
塩.....小さじ1/4  
(1mL=1cc)

- 作りかた
- ① ボールに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らなように混ぜます。



- ② バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。



③ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。

- ④ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2〜3回繰り返します。



⑤ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取ります。



⑥ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とします。



⑦ 底全体にフォークで穴をあけます。



⑧ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつけます。



⑨ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬり、テーブルプレートにのせます。



⑩ **オープン**(1度押し)**予熱**にし、**200℃**にして、焼き時間**32〜40分**セットしてスタートします。

⑪ 予熱終了音が鳴ったら⑨を**中段**に入れて焼きます。

# アップルパイのコツ

●型は金属製のものを

耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。

●生地が扱いにくいときは

バターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵庫で20〜30分休ませると作りやすくなります。

●冷凍パイシートを使うと便利

直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート(1枚・約100gのもの)4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分です。

●焼きむらが気になるときは

残り時間10〜15分ぐらいでパイ皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



# りんごのプリザーブ

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W

8〜10分

レンジ700W

6〜8分

レンジ700W

8〜10分

レンジ700W

6〜8分

カロリー 約790kcal

材料(直径21cmのパイ皿1枚分)

りんご(紅玉またはふじ).....3個  
④ 砂糖.....120g  
レモン汁.....大さじ1  
シナモン.....少々

- 作りかた
- ① りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのいちよう切りにし、塩水につけてから軽く水洗いをして、水気をきります。
- ② 容器に①と④を入れてかき混ぜ**レンジ700W****8〜10分**加熱します。
- ③ アクをとって混ぜ、再び**レンジ700W****6〜8分**加熱します。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるにあげて汁気をきります。

【ひとくちメモ】

- シナモンは好みで加減します。
- りんごの出盛り期(秋)の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、1回分ずつ冷凍しておくとう便利です。





## シュークリーム

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

オープン	200℃	下段
予熱	33～37分	
予熱時間約13分		

カロリー（1個分） 約150kcal

### 材料(9個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく) 45g  
④ バター(3～4個に切る) 45g  
④ 水 80mL  
卵(ときほぐす) 約3個  
カスタードクリーム 適量  
ホイップクリーム、粉砂糖 各適量  
(1mL=1cc)

### 作りかた

① 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないでレンジ700W 3～4分加熱します。  
② 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ700W 約1分10秒加熱します。



## ⚠ 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。  
深めの耐熱容器を使い、バターは3～4個に切って水と一緒にに入れて、必ず小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。  
●バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

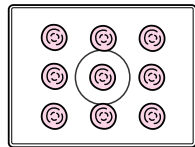
③ 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



④ 残りの卵を少しずつ加えよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2～3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。



⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。テーブルプレートをアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)をぬり、直径3～4cmの大きさを中央に寄せて9個絞り出し、表面に霧を吹きます。



中央に寄せる

⑥ オープン(1度押し)予熱にし、200℃にして、焼き時間 33～37分セットしてスタートします。  
⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼きます。  
⑧ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。



## カスタードクリーム

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W	4～5分	
---------	------	--

カロリー 約670kcal

### 材料(シュークリーム9個分)

牛乳 4カップ  
④ 小麦粉(薄力粉) 大さじ1  
④ コーンスターチ 大さじ1  
砂糖 40g  
卵黄(ときほぐす) 2個分  
④ バター 25g  
④ バニラエッセンス 少々

### 作りかた

① 深めの容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。  
② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜレンジ700W 4～5分途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く④を加えて混ぜ、冷まします。

### 【ひとくちメモ】

●加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

## シュークリームのコツ

- バターと水は充分に沸とうさせる  
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地の熱いうちに混ぜる  
生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- 加える卵の量は  
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。
- 生地に霧を吹く  
表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみをよくします。
- 卵を混ぜるとき  
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

# パン



## バターロール (ロールパン)

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

オープン	170℃	下段
予熱	20～24分	
予熱時間約10分		

カロリー（1個分） 約120kcal

### 材料(10個分)

④ 小麦粉(強力粉) 240g  
④ 砂糖 大さじ3弱(約25g)  
④ 塩 小さじ1/2(約3g)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 大さじ1/2(約3.5g)  
④ ぬるま湯(約40℃) 30～40mL  
④ 卵(ときほぐす) 大1/2個  
④ 牛乳(室温にもどす) 90～100mL  
バター(室温にもどす) 35g  
くつやだし用卵  
④ 卵 1/2個  
④ 塩 小さじ1/4  
(1mL=1cc)

### 作りかた

① ボールに④とドライイーストをふるい入れ、④を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。  
② 生地がべとつなくなり、ボールからくると離れるまでよくこねます。  
③ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸めます。  
④ バター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけて、テーブルプレートにのせて下段に入れオープン(2度押し)発酵40℃ 50～70分発酵させます。



⑤ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。



⑥ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。



⑦ 生地をスケッパー(または包丁)で10個(1個約42g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。



⑧ 生地のひとつひとつを手ひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

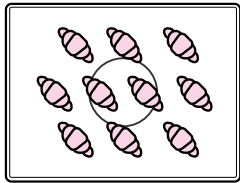


⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)

⑩ 生地を手ひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。



⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬったテーブルプレートに巻き終わりを下にして並べます。



⑫ 生地に霧を吹き、下段に入れオープン(2度押し)発酵40℃ 25～35分生地が2～2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。  
⑬ オープン(1度押し)予熱にし、170℃にして、焼き時間 20～24分セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら⑫を下段に入れて焼きます。

### 【ひとくちメモ】

●作りかた ①の材料を全部もちつき機に入れ、8～10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20～25℃まで冷まして使います。

## パン作りのコツ

- 牛乳は室温にもどして  
冷蔵庫から出したての冷たいものを使うとふくらみが悪くなります。
- こね上げた生地の温度  
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合は  
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。
- 生地が乾燥しないように  
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。
- 生地の扱いはていねいに  
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。
- くつやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬるとテーブルプレートに流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。
- 発酵しすぎたパン生地は  
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●発酵温度を調節して  
発酵温度は3段階に設定できます。(35・40・45℃)  
生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。





## イギリスパン (山形パン)

テーブルプレートを皿受槽下段にセットする

オープン	予熱	180℃	下段
予熱時間約1分	38~42分		

カロリー(1個分) 約940kcal

材料(19×8.5×8cmの金属製(ワンド型1個分))

小麦粉(強力粉)	220g
砂糖	小さじ4
塩	小さじ1弱(約4g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	小さじ2弱(約5g)
ぬるま湯	130~150mL
バター	10g

(1mL=1cc)

作りかた

- 65ページバターロールの作りかた
- ①~④の要領で生地を作り **オープン**(2度押し) **発酵** **40℃** **50~60分** 発酵させます。
- ガス抜き、スクッパーで3等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて20~30分休ませます。(ベンチタイム)
- タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばして下段の方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。
- バター(分量外)をぬった型に並べ霧を吹き、テーブルプレートに図のようにのせて下段に入れ **オープン**(2度押し) **発酵** **40℃** **30~40分** 発酵させます。
- オープン**(1度押し) **予熱**にし、**180℃**にして、焼き時間 **38~42分** セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。



## ピザ

テーブルプレートを皿受槽下段にセットする

オープン	予熱	190℃	下段
予熱時間約12分	21~25分		

カロリー(1枚分) 約1460kcal

材料(直径24cmのピザ1枚分)

小麦粉(強力粉)	150g
砂糖	約8g
塩	小さじ1/2(約3g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	小さじ1(約3g)
ぬるま湯	40mL
牛乳(室温にものす)	75mL
バター(室温にものす)	5g
ピザソース(市販のもの)	適量
玉ねぎ(薄切り)	大1/4個(約75g)
ベーコン(たんざく切り)	50g
サラミソーセージ(薄切り)	8枚
ピーマン(輪切り)	2個
マッシュルーム缶(スライス)	小1/2缶(約25g)
スタッドオリーブ(薄切り)	4個
ナチュラルチーズ(細かくきざしたもの)	100g
塩、こしょう	各少々

(1mL=1cc)

作りかた

- 65ページバターロール 作りかた
- ①~⑤の要領で生地を作った後、ガス抜きして丸め、固く絞ったふきんをかけて20~30分休ませます。(ベンチタイム)
- テーブルプレートにアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄くぬります。
- ①を打ち粉をしたの台で、直径24cmくらいにのばしてテーブルプレートにのせ、生地をぴったりと敷きます。
- ピザソースをぬり、⑤を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
- オープン**(1度押し) **予熱**にし、**190℃**にして、焼き時間 **21~25分** セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。



## オニオンロール

テーブルプレートを皿受槽下段にセットする

オープン	予熱	170℃	下段
予熱時間約10分	20~24分		

カロリー(1個分) 180kcal

材料(9個分)

バターロール生地	
(材料・作りかたは65ページ参照)	
玉ねぎ(薄切り)	50g
ベーコン(細切り)	20g
こしょう、ナツメグ	各少々
マヨネーズ、粉チーズ	各適量

作りかた

- 65ページバターロールの作りかた
- ①~⑥を参照して生地を作り、ガス抜きをして丸め、固く絞ったぬれふきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)
- めん棒で25×25cmにのばします。
- 玉ねぎとベーコンにこしょうとナツメグをふって混ぜ合わせ、生地のうにのせます。
- 手前かクルクルと巻き、巻き終わりをしっかりと押し止め、9等分に切ります。
- 薄くバター(分量外)をぬったテーブルプレートに並べ、霧を吹いて下段に入れ **オープン**(2度押し) **発酵** **40℃** **25~35分** 発酵させ、上にマヨネーズを絞り、粉チーズをふります。
- オープン**(1度押し) **予熱**にし、**170℃**にして、焼き時間 **20~24分** セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼きます。



## パン生地作り

加熱室をヒーターであたためず、生地を直接、ソフトな電波(高周波)で加熱して発酵させるので、手軽に短時間でパン作りが楽しめます。



レンジで発酵

## かんたんパン (シンプルパン)

テーブルプレートを皿受槽下段にセットする

9かんたんパン	オープン	下段
(予熱なし)		

※PAM発酵のときテーブルプレートは加熱室底面にセットする。

加熱時間の目安 約29分  
カロリー(1個分) 約80kcal

材料(8個分)

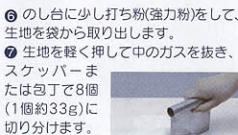
小麦粉(強力粉)	150g
砂糖	大さじ1(約9g)
塩	小さじ1弱(約1.8g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	小さじ1/2(約2.5g)
水	90~100mL
バター	大さじ1(約13g)

(1mL=1cc)

作りかた

- ボリ袋に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
- ②を①に入れてボリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせます。
- 10分間充分にこねます。この時、ボリ袋に少し空気をあてて口を開けると、簡単に両手でこねることができま

- ④の生地を2~3cmの厚さに整え、加熱室底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせて **PAM発酵** (レンジ) **8~12分** 一次発酵させます。
- の台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出します。
- 生地を軽く押して中のガスを抜き、スクッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分けま



- 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べます。
- 生地に霧を吹き **PAM発酵** (レンジ) **8~12分** 二次発酵させます。
- 発酵が終わったら、テーブルプレートを下段に入れ **9かんたんパン** で焼きます。



- 焼きたてのパンを裏にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。
- パンの表面につやを出したいときは、焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えて滑りを薄くぬります。
- 焼きが足りなかったときは **オープン**(2度押し) **180℃** で焼きます。

## かんたんパンのコツ

●1回の分量は表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適な分量です。

●使えるボリ袋は25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適しています。透明なボリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●こね上げの目安は粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



●発酵の仕上がり目安は室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2~1.5倍になるのが目安です。



●二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



●発酵の時間は一次発酵は8~14分発酵させ、二次発酵で室温の変化を調節します。

	室温が10℃以下	室温が25~30℃
一次発酵	10~20分	5~7分

●生地が乾燥しないように分割や成形のときは固く絞ったぬれふきんをかけた、ボリ袋に入れ、二次発酵のときは霧を吹きます。

●生地の丸め(成形)かたはなめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは、焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えて滑りを薄くぬります。

●焼きが足りなかったときは **オープン**(2度押し) **180℃** で焼きます。



レンジで  
発酵  
PAM発酵

蒸し器がいない  
蒸しまんじゅう



## かんたん肉まん

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



カロリー(1個分) 約150kcal

### 材料(6個分)

かんたんパンの生地  
(材料・作りかたは67ページ参照)…… 1回分  
冷凍シューマイ(室温にもどしておく)…… 6個

### 作りかた

- ① **かんたんパン** 作りかた ①～⑧を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸めます。
- ② 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止めます。
- ③ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをします。
- ④ テーブルプレートの中央に置き**レンジ** **200W** **5～6分**加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱します。

### 【ひとくちメモ】

- まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
- シューマイを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。

テーブルプレートを皿受棚**下段**にセットする



※**[PAM発酵]**のときテーブルプレートは加熱室底面にセットする。

加熱時間の目安 約29分



## セサミパン

カロリー(1個分) 約100kcal

### 材料(8個分)

かんたんパンの生地  
(材料・作りかたは67ページ参照)…… 1回分  
黒ごま …………… 20g

### 作りかた

- ① **かんたんパン** 作りかた ①～④を参照して生地を作り、こねあがった生地にごまを加えてよく混ぜます。
- ② **かんたんパン** 作りかた ⑤～⑧を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。
- ③ 生地の上に強力粉をまぶし、生地の上に箸などの細い棒を置き、下へ強めに押します。オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べます。
- ④ 生地に霧をふき**[PAM発酵]** **(レンジ)** **[8～12分]** 二次発酵させます。
- ⑤ **かんたんパン** 作りかた ⑩を参照して焼き上げます。

### 【ひとくちメモ】

- 黒ごまをレーズン(30g)にかえるとレーズンパンになります。作りかた③のところで、丸めた生地の上にキッチンバサミで十文字の切り込みを入れ、切り口にグラニュー糖(適量)をかけて、同様に焼きます。

大きさがポイント



## かぼちゃパン

カロリー(1/8切れ) 約90kcal

### 材料(1個分)

④ 小麦粉(強力粉)…………… 150g  
砂糖 …………… 大さじ1(約9g)  
塩 …………… 小さじ $\frac{1}{8}$ (約1.6g)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)…………… 小さじ1(約2.5g)  
水…………… 50～70mL  
バター…………… 大さじ1(約13g)  
かぼちゃ…………… 100g

(1mL=1cc)

### 作りかた

- ① かぼちゃの皮をむき、3cm角に切り**[15葉・果菜]****[やや強]**で加熱します。
- ② ①のかぼちゃをフォークなどでつぶし、あら熱を取ります。
- ③ **かんたんパン** 作りかた ①～④を参照し、かぼちゃを加えて袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、10分間こねます。
- ④ **かんたんパン** 作りかた ⑤⑥を参照にして、一次発酵させ、ひとつに丸めてガス抜きをし、中心を押してくぼめます。
- ⑤ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き**[PAM発酵]** **(レンジ)** **[8～12分]** 二次発酵させます。
- ⑥ かみそりまたは包丁で切れ目を8本入れ、へたの部分をはさみで切ります。
- ⑦ **かんたんパン** 作りかた ⑩を参照して焼き上げます。

### 【ひとくちメモ】

- 加える水の分量は、水分が多くやわらかいかぼちゃの場合は少なめに、ホクホクしたかぼちゃの場合は多めに生地のかたさを調節します。



## グラハムパン

カロリー(1/8切れ) 約80kcal

### 材料(1個分)

④ 小麦粉(強力粉)…………… 120g  
全粒粉(あらびき)…………… 30g  
砂糖…………… 小さじ1(約3g)  
塩…………… 小さじ $\frac{1}{8}$ (約1.6g)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)…………… 小さじ1(約2.5g)  
水…………… 90～100mL  
バター…………… 大さじ1(約13g)

(1mL=1cc)

### 作りかた

- ① **かんたんパン** 作りかた ①～⑥を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸めます。
- ② 丸めた生地を楕円形にのばし、縦 $\frac{1}{8}$ ずつ内側に折り込み、さらに縦二つ折にして合わせ目をしっかり閉じます。
- ③ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き**[PAM発酵]** **(レンジ)** **[8～12分]** 二次発酵させます。
- ④ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかけます。
- ⑤ 生地の中に包丁やかみそりで切れ目を1本入れます。
- ⑥ **かんたんパン** 作りかた ⑩を参照して焼き上げます。



## チョコチップめろんパン

カロリー(1/8切れ) 約220kcal

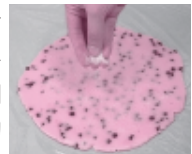
### 材料(1個分)

かんたんパンの生地  
(材料・作りかたは67ページ参照)…… 1回分  
クッキー生地  
小麦粉(薄力粉)…………… 110g  
バター(室温にもどす)…………… 50g  
砂糖…………… 40g  
卵(ときほぐす)……………  $\frac{1}{2}$ 個  
バニラエッセンス…………… 少々  
チョコチップ…………… 20g  
グラニュー糖…………… 適量

(1mL=1cc)

### 作りかた

- ① 62ページ**型抜きクッキー** 作りかた ①～②を参照して生地を作ります。
- ② **型抜きクッキー** 作りかた ③で小麦粉を加えてひとまとめにしたら、チョコチップを加えて混ぜ、ラップで包み、冷蔵庫で休ませておきます。
- ③ **かんたんパン** 作りかた ①～⑤を参照して生地を作り、一次発酵させます。
- ④ 生地を発酵させている間に②のクッキー生地をラップの間にはさみ、直径約20cmにのばして片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させます。
- ⑤ ③のパン生地を袋から取り出し、ガス抜きしながらひとつにまとめます。



⑥ ⑤のパン生地に④のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を写真のように折り込みます。



⑦ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き**[PAM発酵]** **(レンジ)** **[8～12分]** 二次発酵させます。

⑧ カードまたはバレットナイフで生地を押さえ付けるようにして、すじをつけます。



⑨ **かんたんパン** 作りかた ⑩を参照して焼き上げます。

### 【ひとくちメモ】

- めろんパンのすじにそって、パン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。
- 焼き色を付けたくない場合には、残り時間約5分くらいで上に、12cm角に切ったアルミホイルをかぶせるとよいでしょう。

PAM発酵  
(かんたんパン)

料理編



